

Universidade Federal de São Paulo
Campus Baixada Santista

Mariana Moreira Vieira

**EFEITO DO TREINAMENTO MENTAL NO DESEMPENHO DE
PRATICANTES DE FUTEBOL DE SALÃO (FUTSAL)**

SANTOS

2010

Mariana Moreira Vieira

**EFEITO DO TREINAMENTO MENTAL NO DESEMPENHO DE
PRATICANTES DE FUTEBOL DE SALÃO (FUTSAL)**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado para a Universidade Federal
de São Paulo como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Ciro Winckler de
Oliveira Filho

SANTOS

2010

Efeito do treinamento mental no desempenho de praticantes de Futebol de Salão (Futsal)

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como exigência parcial
para obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.**

Aprovado em:

Banca examinadora:

Prof. Dr. Adalgiso Coscrato Cardozo – Departamento

Julgamento:_____Assinatura:_____

Prof. Dr. Ricardo Luís Fernandes Guerra – Departamento

Julgamento:_____Assinatura:_____

Prof. Dr. Rogério Cruz de Oliveira – Departamento

Julgamento:_____Assinatura:_____

Prof. Dr. Ciro Winckler de Oliveira Filho – Departamento

Julgamento:_____Assinatura:_____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha querida mãe, a mulher mais corajosa, que sempre esteve ao meu lado.

Ao meu pai (em memória) um grande homem que sempre me inspirou.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os que contribuíram para a realização desta pesquisa, ao Prof. Dr. Ciro Winckler, meu orientador e aos 22 voluntários que participaram dos testes.

Agradeço, também, aos melhores amigos do mundo, com os quais passei momentos inesquecíveis, a Profª Drª Hanna Karen e, principalmente, a Lúcia Muniz, pelo apoio incondicional durante todos estes anos, seu carinho e incentivo foram fundamentais.

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo demonstrar os efeitos que o treinamento mental pode exercer na melhora da performance esportiva. Os dados foram levantados através de pesquisa de campo, da qual participaram 22 voluntários, universitários, jogadores amadores de futebol de salão (futsal), sendo dez do gênero masculino e doze do feminino, com idade entre 18 e 25 anos. Os participantes foram distribuídos em seis grupos, sendo três de cada gênero; os primeiros participaram de treinamento técnico, os segundos, do mental, e os terceiros, de treinamento misto. Todos os grupos foram submetidos a dois testes de habilidade de condução de bola, intercalados pelos treinamentos, quando foram anotados tempo e erros. Os resultados apurados nos dois testes foram comparados a fim de verificar se houve diferença positiva no desempenho. Os grupos que participaram do treino técnico foram os que apresentaram a maior diferença positiva entre os testes, seguidos pelos grupos que participaram do treino mental e do misto, nesta ordem. Concluiu-se que pelo fato dos treinamentos terem sido ministrados por um período de tempo bastante reduzido, baseados na literatura sobre experiências similares, recomendam-se novas pesquisas com duração de pelo menos seis meses de treinamento.

Palavras-chave: Treinamento mental; Performance esportiva

ABSTRACT

The aim of present study was demonstrate the effects of mental training in sports performance. The data were collected in loco and involved 22 university students volunteers of both gender (ten males and 12 females), indoor soccer (futsal) amateur players with aged between 18 and 25 years. The participants were distributed in six groups composed by three volunteer of each gender. In the first group, the volunteers participated in technical training, the second, mental training, and third, the mixed training. All groups were submitted to two tests of driving skill ball, interspersed by training, when time and errors were noted. The results observed in the two tests were compared to determine the possible difference in the performance. Thus, when the tests was compared, we observed that the groups that participated in technical training showed a largest positive difference, followed by individuals who participated in mental training and mixed in that order. Based in this results, we concluded that because the training had been administered for a period of time greatly reduced, based on similar experiences in the literature are recommended further studies lasting at least six months of training.

Keywords: Mental Training, Sports Performance

Sumário

1	Introdução	8
2	Materiais e Métodos.....	14
3	Sujeitos	15
4	Procedimento Experimental	16
4.1	Teste Técnico.....	16
4.2	Descrição do Treino Técnico.....	17
4.3	Descrição do Treino Mental.....	18
4.4	Reaplicação do Teste Inicial.....	19
5	Resultados.....	19
6	Análise de Dados.....	25
7	Discussão.....	27
8	Considerações Finais.....	29
	Referências	30
	Anexos	32

1 - INTRODUÇÃO

O espaço que os esportes, de uma maneira geral, vêm ocupando na sociedade moderna, impressiona; as razões são variadas, vão, de forma sintética, do simples lazer à preocupação com uma vida mais saudável, de uma atividade social à possibilidade de ascensão pela profissionalização. Mas seja qual for o motivo que leva à prática esportiva, é inegável o arsenal técnico disponível aos diferentes tipos e níveis de atletas. Prova disso é a quantidade de valores investidos no desenvolvimento de novas tecnologias voltadas aos esportes.

Dentre as muitas novidades descobertas, destacamos, neste estudo, o papel que o treinamento mental pode ter como mais uma estratégia utilizada para auxiliar na melhora do desempenho esportivo.

Conhecidas como THP, Treinamento de Habilidades Psicológicas, são técnicas que ensinam e treinam as capacidades de manter e focalizar a concentração, controlar a ansiedade, aumentar a confiança e manter a motivação. (Weinberg, 2006)

Moran (2009), aponta a importância da distinção entre atenção e concentração. Ele explica que a atenção existe em três dimensões: como um esforço deliberado para “prestar atenção”; na forma de uma percepção seletiva, que mantém o foco em uma única coisa e apaga as informações adjacentes e aquela que divide o tempo mental, permitindo que as pessoas realizem mais de uma tarefa simultaneamente, com a mesma qualidade. (MORAN, 2009).

Já a concentração é definida por Moran (2009), como sendo a manutenção do foco de atenção num ponto único, isto é, o pensamento está focado em uma tarefa externa ou interna. Já se essa capacidade de manter a concentração resulta em apropriação de habilidades, é outra questão. (MORAN, 2009)

Gould, Flett e Bean (2009), por sua vez, contam que, desde as pesquisas iniciais sobre a influência que o treinamento mental poderia proporcionar aos atletas, há registros de resultados que confirmam que a preparação mental realmente influencia o desempenho. Os autores relatam que estudos realizados por Yuri Hanin, um psicólogo esportista russo, identificaram, nos atletas, a existência de uma zona individual de “funcionamento de excelência”, IZOF, na sigla em inglês. Ele demonstrou que os atletas têm padrões emocionais peculiares, isto é, próprios de cada indivíduo, que estão associados à qualidade do desempenho esportivo. Seria

como se em cada mente houvesse uma grande e diversificada quantidade de emoções, pulsando em diferentes intensidades e, portanto, criando diferentes estados mentais. A possibilidade de diagnosticar o estado mental do atleta permite identificar suas necessidades emocionais, e através do uso de técnicas apropriadas, é possível buscar atingir um equilíbrio emocional que permita sua melhor performance. (GOULD; FLETT; BEAN, 2009)

Gould, Flett e Bean (2009), explicam, também, que existem diferentes estratégias para o treino mental: criar uma rotina própria para alcançar um estado de concentração, que deve ser cumprida nos treinos e nas competições; treinar em locais de competição, simulando situações de pressão e estresse; utilizar imagens mentais para controlar pensamentos e emoções em situações adversas. Individualmente ou combinadas, as estratégias citadas acima devem ser constantemente treinadas para produzirem resultados significativos. (GOULD; FLETT; BEAN, 2009)

Diversas pesquisas apontam que o treinamento mental, principalmente o que utiliza métodos de criação de imagens, tem papel importante no desenvolvimento motor.

White e Hardy (1998) afirmam que “A imaginação é uma experiência voluntária, em que um indivíduo cria ou recria uma determinada habilidade física ou situação, através do uso de um ou mais dos sentidos” (WHITE; HARDY, 1998 apud HALL; FISHBURNE, 2010 p. 1)

Desde os anos 80, psicólogos esportivos vêm mostrando interesse em estudar a influência e o poder que a imaginação pode exercer no desenvolvimento de habilidades motoras ligadas à prática esportiva. Seu foco estava no papel que a imaginação poderia desempenhar nos treinos e nas competições. Existia, portanto, uma necessidade de descrever melhor o uso da imaginação aplicada aos esportes, a fim de desenvolver fundamentos para as intervenções. (HALL; FISHBURNE, 2010)

Nos Estados Unidos, os pesquisadores Munroe, Giacobbi, Hall e Weinberg, em 2000, desenvolveram um método para orientar o uso da imaginação aplicada aos esportes, que ficou conhecido como “Os 4 W”, letra inicial das palavras em inglês *where*, *why*, *when*, *what* (onde, porque, quando, o quê). Segundo os autores do método, as respostas a essas quatro perguntas, aonde usar a imaginação, porque usá-la, quando imaginar e o quê imaginar podem subsidiar a descrição do

uso de imagens nos esportes e auxiliam na formação de um critério para intervenção. (HALL; FISHBURNE, 2010)

O treinamento que utiliza a imaginação segue uma linha usada principalmente por psicólogos do esporte, e tem por objetivo auxiliar e reforçar o aprendizado de determinada habilidade motora

...a primeira etapa da aprendizagem motora envolve um alto grau de atividade cognitiva e muito dessa atividade está relacionada à questão sobre o que fazer com essa nova tarefa, assim o treinamento mental pode ajudar nas respostas referentes à performance sem a pressão que acompanha o desempenho físico da habilidade, além de ser benéfico na consolidação das estratégias e na correção de erros nas etapas finais da aprendizagem, que seriam as fases associativa e autônoma. (MAGILL, 1998 apud SOUZA; SCALON, 2004, p.1) ”

A capacidade de desenvolver habilidades motoras é uma das características inatas do ser humano, sem a qual não seria possível nossa adaptação e, conseqüentemente, nossa sobrevivência no mundo.

Independentemente da qualidade da habilidade a ser desenvolvida, do grupo muscular envolvido e do seu grau de dificuldade, é a prática que vai nos levar ao sucesso.

Para um esportista, é fundamental o desenvolvimento das habilidades necessárias ao seu desempenho.

Kiss (2004) afirma sobre a interpretação de desempenho ou performance

Desempenho esportivo é um fenômeno complexo, resultante de vários processos e fatores internos e externos ao indivíduo, devendo ser compreendido como um sistema aberto. Ele expressa em determinado instante temporal a Condição Global do indivíduo. (KISS et al, 2004, p. 89)

Além da necessidade de desenvolver habilidades motoras para o bom desempenho esportivo, os atletas, especialmente os que participam de competições, estão sujeitos ao estresse provocado, entre outros motivos, pela necessidade de superação constante e pela competição em si.

Kuczynski (2008), explica que:

... o reconhecimento da importância da preparação psicológica no rendimento esportivo tem sido uma constante no mundo competitivo. Isso porque, embora não se saiba ao certo quais as variáveis que atuam no comportamento de atletas e equipes esportivas, tem-se a certeza de que as questões emocionais tornam-se o diferencial nos momentos decisivos, uma vez que a paridade técnica é cada vez maior no alto rendimento. Diante dessa situação tem sido cada vez mais freqüente a solicitação da Psicologia do Esporte para auxiliar na formação e preparação de atletas. (KUCZYNSKI, 2008, p. 11)

Num ambiente como o descrito acima, toda estratégia é válida para auxiliar o atleta a atingir melhores resultados e procurar deixá-lo numa situação mais confortável. O treinamento mental é uma dessas estratégias.

Souza e Scalón (2004) descrevem cinco definições de treinamento mental, segundo alguns autores:

- A imaginação de realizar uma ação em movimento denomina-se ação imaginada, ensaio mental ou visualização (GONZÁLEZ, 1996).
- Recapitulação cognitiva de uma habilidade física na ausência dos movimentos físicos e explícitos (MAGILL, 1998).
- Imaginação de forma planejada, repetida e consciente das habilidades motoras e técnicas esportivas (SAMULSKI apud FRANCO, 2000).
- Procedimento na qual os indivíduos pensam sobre a realização da habilidade motora, na ausência de movimento observável. (SCHMIDT e WRISBERG, 2001).
- A Prática Mental, conforme Schmidt e Wrisberg (2001), é um procedimento de treinamento mental no qual os executantes pensam sobre os aspectos cognitivos, simbólicos ou processuais da habilidade motora, na ausência de movimento observável. (SOUZA; SCALON, 2004 p.1).

Apesar de pequenas variações, as definições são bastante coincidentes, ou seja, o treinamento mental consiste em proporcionar a oportunidade de imaginar ou mentalizar determinado movimento ou ação, sem a possibilidade de observá-lo, de tal forma que funcione como um “ensaio” daquele movimento ou ação, resultando num reforço de aprendizagem.

Samulski e Noce (2002) desenvolveram um estudo com atletas paraolímpicos que foram preparados psicologicamente para as Paraolimpíadas de Sydney de 2000. Naquela ocasião foram aplicados diversos testes e usadas técnicas diferentes para a avaliação psicológica de cada atleta que, juntamente com outras avaliações, serviram de embasamento para o trabalho técnico.

O estudo comprovou que a condição psicológica exerce grande influência sobre o atleta. Técnicas de motivação, especialmente, podem ser usadas para aumentar o rendimento individual, promover a interação da equipe e incentivar o atleta a superar seus limites.

Além da motivação, a imaginação, usada como capacidade para criar imagens mentais relacionadas à prática esportiva tem se revelado como uma estratégia para qualificar positivamente a performance do atleta.

Rubio (2008) afirma que,

É cada vez maior o número de atletas que fazem uso da mentalização de forma intuitiva ou sistemática. O que diversos estudos apontam é sua efetividade na preparação de diferentes atletas, de variadas culturas, ao redor do mundo. (RUBIO, 2008)

Segundo Weinberg; Gould (2006), não importa qual seja o termo utilizado para descrever a preparação mental: visualização, ensaio mental, imagens mentais ou prática mental, mas que, através do processo, se consiga recuperar na memória informações de experiências anteriores e transformá-las em imagens significativas.

O treinamento mental pode e deve envolver vários sentidos. Weinberg e Gould (2006) afirmam que “mesmo quando identificada como “visualização”, o sentido cinestésico, auditivo, tátil e olfativo são potencialmente importantes.” (WEINBERG; GOULD, 2006 p.290)

A visualização, precedendo um determinado lance na prática esportiva, é identificada como capacidade de concentração. O atleta “vê” a jogada antes de praticá-la, e “sente” os movimentos de seu corpo necessários à sua realização.

Existem duas perspectivas para os atletas visualizarem suas mentalizações, interna ou externa (Mahoney; Avenier, 1977 apud Weinberg; Gould 2006). A perspectiva interna permite a visualização a partir de ponto de vista do jogador executando a jogada, enquanto que a externa representaria uma imagem panorâmica daquele momento, incluindo todos os componentes do jogo (Weinberg; Gould, 2006).

Outras técnicas de treinamento mental, abordando aspectos diversos dos processos mentais vêm sendo utilizadas, com sucesso, para incrementar habilidades em atletas profissionais.

Neste estudo apresentaremos alguns resultados de testes aplicados em jogadores de futsal. A escolha do futsal deveu-se a algumas características deste esporte que, entendemos, poderiam enriquecer o trabalho.

O futebol de salão, precursor do futsal, surge na Inglaterra, na mesma época em que o futebol de campo se profissionalizou. Muito parecido com o futebol, mas jogado em espaços reduzidos e, normalmente cobertos, era conhecido como *Dribble Game*. Foi tomando forma própria e sendo difundido até que, em 1930, surge, oficialmente, como Futebol de Salão.

Apesar da paternidade inglesa, foram os uruguaios os grandes responsáveis pela divulgação de sua prática. Por falta de espaço adequado, tiveram necessidade

de adaptar quadras de basquete ou pequenos salões para o jogo de futebol. As primeiras regras foram escritas por um professor da ACM uruguaia e, através das diversas ACMs, o futebol de salão foi se expandindo. Chega ao Brasil na década de 30.

Em 1990, no Brasil, as regras do Futebol de Salão foram fundidas com as do Futebol de Cinco, esporte reconhecido pela FIFA e muito praticado na Europa, surgindo, dessa fusão, o Futsal, esporte nacional, reconhecido pela FIFA, e que, do Brasil, se espalhou para o mundo.

Os fundamentos do futsal pressupõem o desenvolvimento das seguintes habilidades nos jogadores: o passe, a recepção, a condução, os dribles, o chute e a marcação.

Existe vasta bibliografia indicando exercícios específicos que, aplicados durante o treinamento, potencializam essas habilidades. Mas é importante ressaltar que a prática do futsal exige uma constituição física que permita agilidade e flexibilidade aliadas à resistência muscular e força e potência dos membros inferiores.

Cyrino et al (2002) ressalta que

as características das partidas de futsal, de forma diferenciada do futebol, indicam uma movimentação intensa de todos os participantes acarretando um alto gasto energético, bem como uma solicitação metabólica e neuromuscular extremamente elevada, o que demonstra que somente a grande habilidade técnica não é um requisito suficiente para atingir o sucesso dessa modalidade. (CYRINO et al., 2002, p.45)

Ou seja, além da habilidade física inata, que pode e deve ser potencializada pelos treinamentos técnicos e esportivos, o jogador de futsal deve apresentar excelente condição física.

É nesse contexto que, acreditamos, o treinamento mental pode ser utilizado como mais uma opção para incrementar o desempenho do atleta, pois permite uma preparação psicológica que o ajude a superar dificuldades e a ultrapassar limites.

O objetivo deste estudo foi verificar possíveis benefícios que o treinamento mental pode proporcionar na prática de condução de bola.

2 - MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo mostra o resultado de coleta e análise de dados de um grupo de jovens que se submeteu, voluntariamente, a testes de habilidade de condução de bola, treinamento físico e treinamento mental. Foi elaborado a partir de Projeto de Pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo, Campus Baixada Santista.

O local no qual foram realizados os testes e colhidos os dados foi o Clube Saldanha da Gama, em Santos.

Num primeiro momento foi aplicado um questionário para identificação de cada sujeito e seu nível de experiência no futsal.

A etapa seguinte consistiu na aplicação de um teste de habilidade na condução de bola, sem nenhuma preparação anterior, quando foram anotados, em ficha individual, os erros cometidos e o tempo de execução.

Após, os grupos participaram de outros quatro encontros, em dias alternados, quando foram submetidos a treinamentos específicos; os primeiros grupos, masculino e feminino, receberam treino técnico; os segundos, treinamento mental, e os terceiros, técnico e mental.

Por fim, os grupos foram novamente submetidos ao teste de habilidade de condução de bola e tiveram seus resultados anotados, individualmente.

Os resultados foram tratados quantitativamente e estão apresentados na forma de tabelas comparativas.

Foram usados, para a realização dos testes de habilidade, cones, bolas de futsal, cronômetro e fita métrica.

3 - SUJEITOS

Para o desenvolvimento desta pesquisa contamos com a colaboração de 22 sujeitos, todos voluntários, universitários, com idade entre 18 e 25 anos, sendo que a média é de 20,09 anos; do grupo, 45,4% (10) são do sexo masculino, e 54,6% (12), do feminino. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a autorização para a utilização dos dados coletados durante os testes, e responderam a questionário prévio.

A formação dos grupos foi espontânea e desvinculada de qualquer qualidade técnica especial do esportista ou da posição em que, normalmente, atua na quadra.

Os critérios para incluir o voluntário para participar do estudo foram:

- Ser jogador amador de futsal há, pelo menos, um ano;
- Não ter sofrido nenhum tipo de lesão nos últimos seis meses;
- ser praticante de atividade física, regularmente, entre duas e cinco vezes na semana.

Os critérios de exclusão foram:

- Não concordar em participar do protocolo, ou
- Não participar de uma das etapas de coleta.

A formação dos grupos foi aleatória, tendo a questão de gênero como único elemento divisor dos grupos.

Os grupos foram submetidos ao teste inicial, depois a um dos protocolos de treinamento (técnico ou mental ou misto), isto é, participaram dos dois tipos de treino, aplicados em quatro sessões para, em seguida, serem novamente submetidos ao mesmo teste. Os resultados dos testes inicial e final foram anotados em planilha para estudo comparativo.

4 - PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL

Os vinte e dois sujeitos que participaram deste estudo foram divididos por gênero e número, de modo a formar seis grupos, sendo três femininos, com quatro participantes cada um, e três masculinos, sendo dois grupos compostos por três participantes e, um, por quatro. Os diversos grupos foram identificados por número, de 1 a 3 e pelas letras F e M.

A tabela 1 apresenta a organização dos grupos no gênero masculino e feminino, nos diferentes tipos de treinamento.

Tabela 1 – Divisão dos grupos nos diferentes gêneros e tipos de treinamento

Gênero	Masculino			Feminino		
Identificação do grupo	M1	M2	M3	F1	F2	F3
Quantidade de sujeitos	3	3	4	4	4	4
Tipo de treinamento	Técnico	Mental	Misto	Técnico	Mental	Misto

Foi aplicado a todos os participantes um questionário contendo dados para identificação de gênero, idade e nível de experiência na prática do futsal. Após o preenchimento desse os participantes foram conduzidos para a realização do primeiro teste de habilidade.

4.1 - Teste Técnico

O local escolhido foi uma quadra poliesportiva do Clube Saldanha da Gama. Para os testes foram colocados dez cones, em linha reta, com intervalo de 1 metro entre cada um.

O teste consistia em conduzir uma bola de futsal, modelo Max 100, da Pênalty, realizando um movimento de zique-zague entre os cones. Cada jogador foi alertado, antes do início de seu teste, a acompanhar, com o corpo, o movimento da bola, ou seja, era proibido passar por cima dos cones.

Foram anotados os tempos de cada um e o número de erros cometidos, sendo que considerou-se erro perder o domínio da bola ou bater com ela no cone com . O tempo e o número de erros de cada um foram anotados, individualmente, na tabela referente ao grupo a que pertencia.

A escolha da condução de bola para testar a habilidade baseou-se no fato de esta ser considerada o marco inicial na aprendizagem do futsal.

Foram adotados 3 protocolos de treinamento técnico, mental e misto. Cada um era caracterizado por 20 minutos de treinamento sendo que os mesmos eram compostos por dois blocos de 10 minutos, de modo pudesse ser feito o rodízio do grupo misto sem perda da qualidade do trabalho.

4.1 - Descrição do Treino Técnico

Durante quinze dias, duas vezes por semana, os grupos identificados pelos números 1 e 3, em ambos os gêneros, participaram do treino técnico. Os grupos identificados pelo número 3 participaram do treinamento misto,

Foram selecionados três exercícios diferentes de condução de bola para compor a série do treinamento (Melo, 2004, p. 78, 80, 81).

Os exercícios foram realizados na forma de circuito, sendo que cada jogador recebia uma bola, começava no primeiro exercício, seguia para o segundo e o terceiro, sucessivamente, durante os vinte minutos de duração do treino.

O circuito foi organizado na quadra poliesportiva do Clube Saldanha da Gama. Para o primeiro exercício usamos quatro cones, que foram posicionados alternadamente, à direita e à esquerda de uma linha central, formando uma onda suave; para o segundo, usamos três cones formando um S, e para o terceiro, outros quatro cones, em posições alternadas, sendo que o primeiro e o terceiro ficavam paralelos, assim como o segundo e o quarto.

Os jogadores, organizados em fila, iniciaram a série devendo conduzir a bola até os primeiros cones, dar uma volta completa em cada um deles até o último e, sempre conduzindo a bola, dirigir-se para o próximo exercício; no segundo, eram orientados a fazer o “S” e seguir adiante, para o terceiro, onde tinham que conduzir a bola com a perna esquerda até o primeiro cone, trocar a condução para a perna direita, continuar até o segundo e ir trocando novamente a perna da condução até terminar o circuito.

O pesquisador iniciava o treino explicando o circuito, dava a ordem para o início, cronometrava o tempo total e intervinha sempre que fosse necessário para correção de erros ou novas orientações.

4.2 - Descrição do Treinamento Mental

O treinamento mental foi aplicado para os grupos identificados pelos números 2 e 3 e consistia em orientá-los durante a visualização de exercícios de condução de bola.

Na quadra poliesportiva do Clube Saldanha da Gama foram colocados três bancos de madeira para que os participantes se sentassem.

O pesquisador dava início ao treinamento solicitando-lhes que fechassem os olhos, inspirassem e expirassem lenta e profundamente por três vezes e mantivessem a concentração voltada para os comandos de indução à visualização.

Ao perceber que todos haviam cumprido as primeiras orientações, buscando um tom de voz que transmitisse calma, pausadamente dizia-lhes para que procurassem usar todos os sentidos e perceber os movimentos que seriam descritos a partir daquele momento, como se eles estivessem realmente acontecendo. Somente então, dava início à descrição do exercício:

- Solicitando que imaginassem um determinado local;
- Na sequênica, que se colocassem naquele lugar;
- Em seguida, explicava, em linhas gerais, um determinado exercício de condução de bola seria visualizado e iniciava o detalhamento da forma de realização dos movimentos;
- Ressaltando a importância de perceber o ponto de apoio e equilíbrio, e manter o domínio da bola durante todo o processo.

Terminada a visualização do primeiro exercício, dava início à descrição do seguinte, e assim, sucessivamente até terminar a série daquele treino.

No último exercício da série, o pesquisador os conduzia a visualizar o teste de habilidade a que se submeteram no início da pesquisa; os dez cones organizados em linha reta, com um metro de distância entre cada um, por onde deveriam conduzir uma bola modelo Max 100, da Penalty, num movimento de zigue-zague. Eles eram solicitados a repetir o exercício por cinco vezes seguidas.

No encerramento, pedia que, novamente, respirassem fundo por três vezes seguida e, tão logo se sentissem prontos, liberava-os para abrir os olhos.

4.3 - Reaplicação do teste inicial

A terceira e última etapa da pesquisa consistiu na reaplicação do mesmo teste de habilidade na condução de bola descrito anteriormente.

Todos os integrantes dos grupos participaram e os resultados alcançados foram anotados para serem comparados com os da primeira aferição, a fim de verificar se os treinos a que se submeteram proporcionaram melhora nos desempenhos individuais.

5 – RESULTADOS

Os questionários, além de buscarem informações que habilitassem o voluntário a participar da pesquisa, traçaram um perfil dos participantes quanto à relação deles com o futsal.

O dado mais relevante, neste sentido, é sobre o tempo de prática do futsal. O estudo solicitava que este tempo fosse de, pelo menos, um ano, mas não fazia menção a tempo máximo. Os resultados mostram que a variação deste tempo ficou entre um e 18 anos. A tabela seguinte apresenta as médias deste e de outras características de cada grupo:

Tabela 3 – Características dos Grupos Femininos

Característica Grupos	Idade	Tempo de futsal	Atividade física semanal	Intensidade da atividade
F1	20,25	4,75	4,25	Moderada
F2	21	5,5	3,5	Moderada
F3	20,75	6,25	2,75	Moderada

Nota: o tempo de prática é em anos, e a atividade física semanal, em dias/semana

Tabela 4 – Características dos Grupos Masculinos

Característica Grupos	Idade	Tempo de futsal	Atividade física semanal	Intensidade da atividade
M1	20	13,66	2	Moderada
M2	22,33	10,66	3	Moderada
M3	22	13,75	2,75	Moderada

Nota: o tempo de prática é em anos, e a atividade física semanal, em dias/semana

As tabelas mostram que a diferença das médias de idade entre os grupos femininos e masculinos foi pequena; já em relação ao tempo de prática de futsal, existe uma grande variação, principalmente entre gêneros, indicando uma diferença entre 1,92 a 2,87 a mais, do masculino para o feminino.

Os outros dois dados apresentados foram considerados relevantes, pois comprovam que todos os participantes têm o hábito de praticar outras atividades físicas semanalmente, com intensidade moderada, portanto o futsal não é a única atividade que realizam.

Os valores obtidos no teste e re-teste nas variáveis tempo e número de erros estão apresentados em tabelas, uma para cada grupo; e em gráficos, sendo dois para o gênero feminino, e dois para o masculino, comparando os resultados entre os dois testes.

A tabela 5 apresenta os resultados do teste e re-teste das variáveis tempo e número de erros referente ao grupo feminino que participou do treino técnico.

Tabela 5 – Resultados do treinamento técnico - Grupo F1

Grupo F1	1º teste	2º teste	1º teste	2º Teste
	Erros		Tempo	
Média	2,75	0,5	27,9675	22,99
Desvio Padrão	0,5	0,57735	5,063512	2,893383
Mínimo	2	0	21:62	19:28
Máximo	3	1	34:00	25:51

Nota: A medida de tempo está expressa em segundos

O grupo de treinamento técnico melhorou seus resultados do primeiro para o segundo teste, no que se reflete nos números indicadores das médias, especialmente em relação aos erros, onde houve uma melhora de 450%. Em relação ao tempo, houve uma redução de 21,65%.

A seguir, os resultados dos integrantes do grupo masculino que participou do teste técnico.

Tabela 6 – Resultados do treinamento técnico - Grupo M1

Grupo M1	1º teste	2º teste	1º teste	2º Teste
	Erros		Tempo	
Média	1,33	0,33	21,19	19,43
Desvio Padrão	0,57	0,57	3,36	1,72
Mínimo	1	0	17:68	17:55
Máximo	2	1	24:39	20:94

Nota: A medida de tempo está expressa em segundos

Os resultados do treinamento técnico indicaram uma melhora de 300% em relação aos erros, e de 9,05% nas medidas de tempo.

Os resultados seguintes referem-se aos grupos que participaram, entre a aplicação dos dois testes, do treinamento mental, mantendo a mesma sequência da apresentação anterior, ou seja, os resultados do grupo feminino precedem os do masculino.

Tabela 7 – Resultados do treinamento mental - Grupo F2

Grupo F2	1° teste	2° teste	1° teste	2° Teste
	Erros		Tempo	
Média	2,25	2	33,02	27,49
Desvio Padrão	1,25	1,63	6,79	4,52
Mínimo	1	0	24:00	21:57
Máximo	4	4	40:00	31:21

Nota: A medida de tempo está expressa em segundos

A tabela mostra que houve uma melhora da média de erros, mas menor que os resultados alcançados pelos grupos anteriores, chegando a 12,5%; porém em relação ao tempo os resultados foram expressivos, indicando uma diferença de 20,12% do primeiro para o segundo teste.

Abaixo, os resultados da equipe masculina:

Tabela 8 – Resultados do treinamento mental - Grupo M2

Grupo M2	1° teste	2° teste	1° teste	2° Teste
	Erros		Tempo	
Média	1	0,66	19,13	17,92
Desvio Padrão	1	0,57	1,08	1,49
Mínimo	0	0	18:21	16:44
Máximo	2	1	20:33	19:42

Nota: A medida de tempo está expressa em segundos

A partir da leitura das médias, e do cálculo das percentagens, verificamos que o grupo apresentou melhora em relação aos erros cometidos no teste e no re-teste, a diminuição foi de 50%, e quanto ao tempo, a diminuição do tempo gasto entre os dois testes foi de 6,76%.

Apresentamos, a seguir, os resultados das equipes que participaram dos treinamentos técnico e mental.

Ainda que a análise da performance individual dos componentes dos dois grupos indicasse diferenças de resultados, a totalização dos erros, tanto do grupo feminino quanto do masculino, manteve-se inalterada, conforme aparece nos valores relativos às médias nas tabelas 6 e 7.

Tabela 9 – Resultados do treinamento misto - Grupo F3

Grupo F3	1º teste	2º teste	1º teste	2º Teste
	Erros		Tempo	
Média	1	1	24,31	21,825
Desvio Padrão	1,15	2	3,20	4,94
Mínimo	0	0	21:44	15:83
Máximo	2	4	28:12	27:50

Nota: A medida de tempo está expressa em segundos

Sem alteração nos números relativos aos erros e, em relação ao tempo, a melhora foi de 11,13%.

Tabela 10 – Resultados do treinamento misto - Grupo M3

Grupo M3	1º teste	2º teste	1º teste	2º Teste
	Erros		Tempo	
Média	1,5	1.5	18,95	17,67
Desvio Padrão	1,29	1,91	3,03	2,72
Mínimo	0	0	16:24	14:52
Máximo	3	4	23:24	21:17

Nota: A medida de tempo está expressa em segundos

Através da leitura da média notamos que este grupo foi o que manteve resultados muito parecidos nos dois testes. Em relação ao tempo, a diferença entre os testes aponta uma melhora de 7,27%.

As médias dos resultados dos testes dos grupos femininos e masculinos estão representadas em gráficos comparativos, um para cada gênero, e por variável medida.

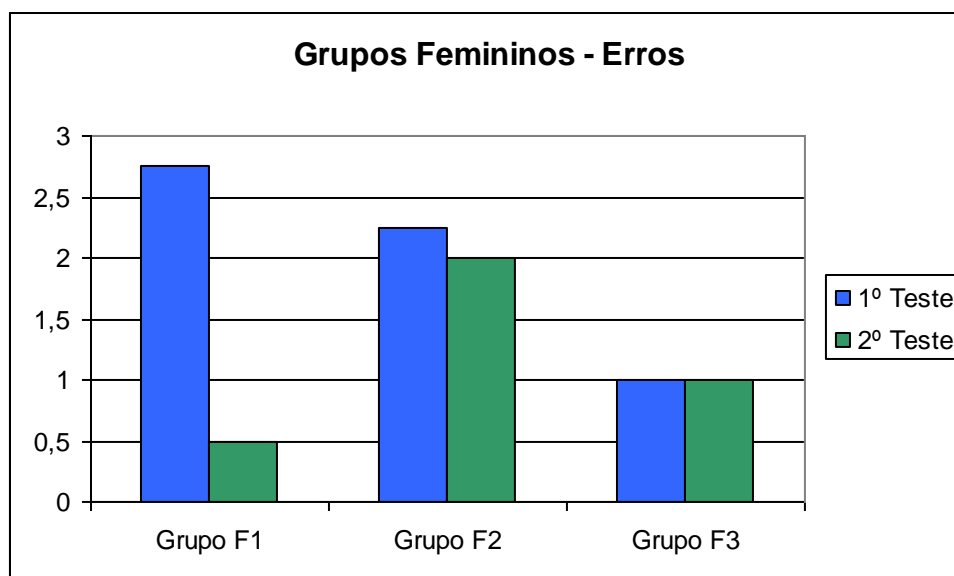
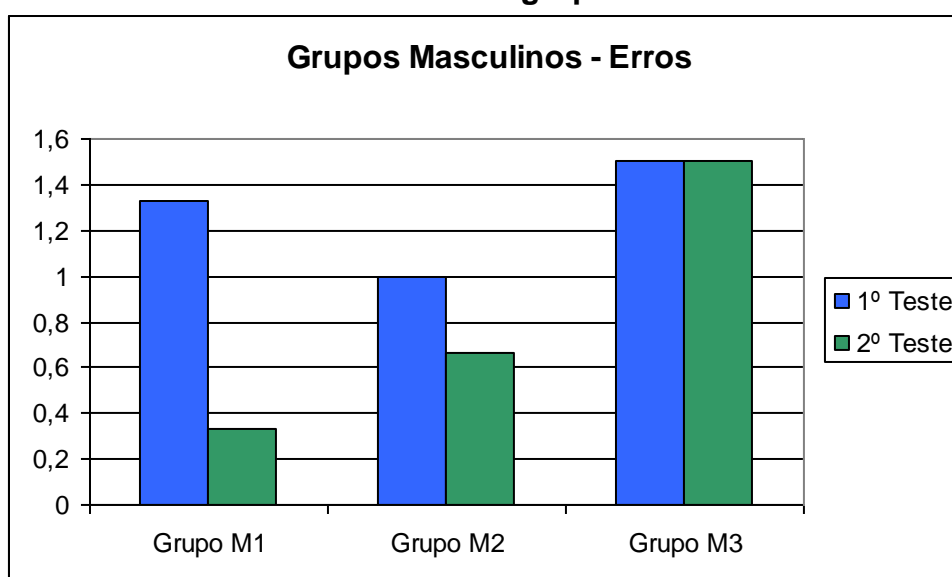
Gráfico 2 – Média de erros dos grupos femininos

Gráfico 1 - Média de erros dos grupos femininos

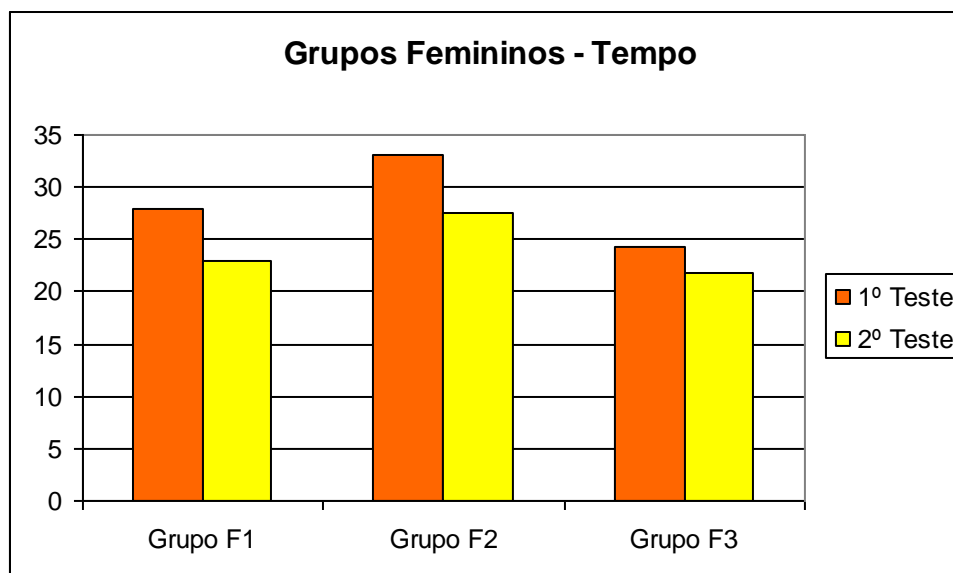
A análise dos dados mostra que, no primeiro teste, o grupo que alcançou os melhores resultados foi o F3, seguido do F2 e do F1, nesta ordem; entretanto, no re-teste, o melhor resultado é do grupo F1, seguido do F3, que manteve a média e do F2. A comparação dos resultados entre testes mostra que o grupo F1 conseguiu o maior índice de melhora de desempenho, seguido do F2, e do F3, que não apresentou alteração do resultado entre os dois testes.

Gráfico 2 – Média de erros dos grupos masculinos

No caso das equipas masculinas, a M1 apresenta o melhor desempenho no primeiro teste, seguida pela M2 e pela M3; a situação se modifica no segundo teste, quando a equipa M1 alcança o melhor resultado, depois a M2 e, finalmente, a M3, que manteve a mesma performance do primeiro teste. A comparação dos resultados entre os testes mostra que o grupo M1 conseguiu a maior diferença positiva; o M2 apresentou diferença menor e o M3, que já aparecia com o maior índice de erros no primeiro teste, manteve o mesmo resultado.

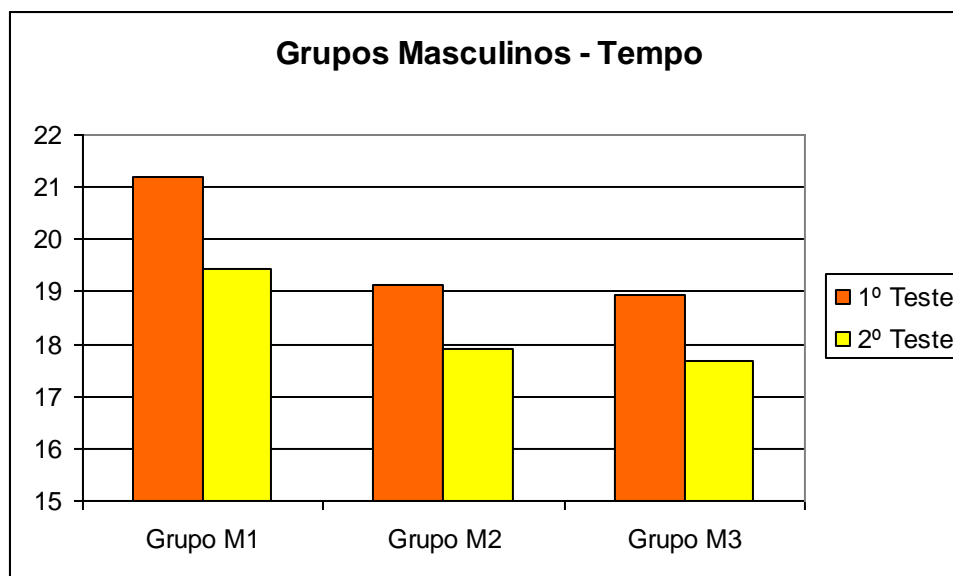
Os gráficos indicam que as equipas feminina e masculina que participaram do treinamento técnico, foram as que conseguiram alcançar não apenas os melhores resultados no segundo teste, mas também a maior diferença de resultados entre os dois testes. As que participaram do treinamento mental melhoraram o desempenho dos resultados e as que se submeteram ao treino misto, mantiveram a mesma performance.

Gráfico 3 – Tempo médio para realização dos testes pelos grupos femininos



Nota: O tempo foi medido em segundos

As medidas de variação de tempo comprovam que todos os grupos conseguiram melhores resultados entre os testes, sendo que o melhor desempenho em números totais foi do grupo F2, e o menor, do F3.

Gráfico 4 – Tempo médio para realização dos testes pelos grupos masculinos

Nota: O tempo foi medido em segundos

Finalmente, os resultados dos grupos masculinos em relação à variável tempo demonstram que o M1 conseguiu a maior diferença entre os desempenhos, seguido do M3 e do M2, nesta ordem.

6 ANÁLISE DOS DADOS

Primeiramente ressaltamos que na organização dos grupos verificamos uma pequena diferença entre as médias de idade. Essa diferença, em relação à prática do futsal, é indiferente, pois pelos critérios de divisão por categorias etárias, todos estão pertencem à mesma categoria.

Em relação ao tempo de prática do futsal, entretanto, as diferenças apontadas são significativas para o resultado da pesquisa, pois existe uma relação entre o tempo e a capacidade de melhorar o desempenho. A equipe que conseguiu a maior melhora de desempenho foi a F1, não coincidentemente, a que tem o menor tempo de prática de futsal; por outro lado, o grupo M3, que apresentou a menor diferença de performance entre os dois testes, é a que tem o maior tempo de futsal. Ou seja, os resultados indicam que quanto maior for tempo de prática, menores será as oscilações nos resultados.

A análise dos diversos resultados mostra que todas as equipes diminuíram o tempo de realização do teste, mas nem todas diminuíram os erros. No entanto, as equipes feminina e masculina que apresentaram melhora mais expressiva foram as que participaram, exclusivamente, do treino técnico.

A equipe identificada como F1 foi a que mais se sobressaiu em todos os aspectos, na diminuição do número de erros e de tempo.

Entre as equipes masculinas, a identificada como M1, que participou do treino técnico, foi a que registrou a maior diferença positiva entre os testes.

Em seguida aparecem os resultados das equipes identificadas como F2 e M2, que participaram do treino mental.

Na F2, em números totais a equipe conseguiu diminuir o número de erros e de tempo, ainda que em menor escala que a F1. Como nenhuma das variáveis tem valor ou peso maior que a outra, a leitura dos resultados, considerando-se a média, indica melhora.

Os sujeitos que compuseram a equipe M2 conseguiram diminuir a média dos erros e de tempo. Outra vez, apesar de em comparação com a equipe M1, seus resultados terem apresentado diferença menor, os valores das médias indicam melhora nas duas medidas.

As equipes F3 e M3, que participaram dos dois treinos, coincidentemente, foram as que obtiveram resultados, entre os treinos, com menor variação de valores.

Além dessa coincidência, ressaltamos outra, que foi a manutenção das médias de erros nos dois testes.

Em relação ao tempo as duas equipes apresentaram melhores resultados no segundo teste.

Analisando os resultados a partir de uma classificação de gênero, encontramos uma coincidência, ou seja, entre os grupos femininos, o F1 foi o que conseguiu apresentar as maiores diferenças positivas entre os dois testes, seguido do grupo F2 e do F3, nesta ordem; no caso dos grupos masculinos, a mesma ordem foi seguida, ou seja, o M1 foi o que alcançou maior diferença de resultados entre os dois testes, seguido do M2 e M3.

É importante ressaltar, entretanto, que os testes avaliaram apenas dois aspectos do desempenho da habilidade de condução de bola, intermediados por treinos diferentes, e que não foram consideradas outras variáveis da condição

individual dos voluntários, como por exemplo, o tempo de experiência individual na prática do futsal.

7 DISCUSSÃO

O propósito deste estudo foi verificar se o treinamento mental, especificamente a visualização, pode exercer influência positiva no desempenho da atividade esportiva.

A análise dos resultados mostrou que as equipes que participaram do treino técnico foram as que renderam melhores resultados entre testes. Mas isso não invalida ou diminui o resultado obtido pelas outras equipes que, de maneira geral, sempre apresentaram melhoras, ainda que as diferenças tenham sido menores.

Duas questões se fazem presentes nesta discussão. A primeira refere-se à qualificação dos atletas no quesito tempo de prática do futsal. O padrão definido exigia que os participantes fossem universitários com experiência mínima de um ano de futsal. Entre os participantes do masculino, encontramos sujeitos com mais de 15 anos de experiência, portanto, nestes casos, seria muito pequena a possibilidade que um treino, em tão curto intervalo de tempo, provocasse resultados muito diferentes entre os testes, alterando a qualidade de seu desempenho.

Por outro lado, para os que têm menos tempo de prática do futsal, a possibilidade de participar de um treino técnico dirigido exclusivamente para melhorar uma habilidade específica, mostrou ser bastante positiva.

A outra questão que levantamos refere-se aos resultados obtidos pelas equipes que participaram do treino mental entre os testes. Numa primeira análise, fica a impressão de que o treinamento mental não produziu alterações significativas que viessem a confirmar a hipótese que este estudo se propôs a investigar.

Os resultados da pesquisa são válidos, já que produziram alterações positivas nos desempenhos entre os testes, mas devem ser restringidos ao contexto deste estudo, visto que a literatura aponta que diversos autores vêm pesquisando sobre os efeitos do treinamento mental como estratégia para melhorar o desempenho esportivo, e todos são unânimes em afirmar sobre seus benefícios.

De La Pena, Khoo e Murray (2010), por exemplo, relatam o estudo que desenvolveram para o controle da ansiedade em 27 jogadores de futebol através de

treino de visualização. Os resultados, levantados através de questionário de avaliação, foram bastante positivos, tanto para interpretar os sintomas relacionados à ansiedade, quanto para melhorar o desempenho coletivo e a relação entre os jogadores. O treinamento mental teve duração de seis meses, com dois encontros semanais. (DE LA PENA; KHOO; MURRAY, 2010)

Para a pesquisa que realizamos os treinamentos aconteceram ao longo de 15 dias, divididos em quatro sessões com duração de 20 minutos cada uma. Ainda assim, conseguimos resultados positivos.

Weinberg e Gould (2006) também consideram que o treinamento mental só apresenta resultados positivos se implementado adequadamente. Eles identificaram três fases para estruturar um programa de treinamento de habilidades mental: fase de educação, para os atletas reconhecerem a importância do treinamento e relacionar as habilidades com a prática; fase de aquisição, para focalizar nas técnicas e estratégias de aprendizagem das habilidades psicológicas; e a fase de prática, para interiorização e automatização das habilidades. Eles sugerem que um programa completo deve durar entre três e seis meses, mas que o ideal seria integrá-lo ao treinamento físico do atleta enquanto este estiver envolvido com o esporte. (WEINBERG; GOULD, 2006)

Por fim, Moran (2009) enfatiza a relação entre treino e prática, ressaltando que não existem tarefas impossíveis, apenas pouco praticadas, ou seja, para que o treinamento mental apresente resultados é necessário que seja incorporado à rotina de treinos por tempo indeterminado.

Portanto, voltando aos resultados deste estudo, a pequena diferença verificada nos grupos que participaram do treinamento mental pode ser atribuída ao curto espaço de tempo destinado ao treinamento.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo indicam a necessidade de realização de outras pesquisas, com maior tempo de duração, para possibilitar estender o número de sessões de treinamento ao que a literatura considera necessário para produzir efeitos positivos no desempenho esportivo.

Entretanto, após a aplicação do segundo teste, quando apresentados os resultados individuais aos participantes do estudo, aqueles que tinham sido submetidos ao treinamento mental comentaram que, de início, não acreditavam que pudesse fazer qualquer efeito, mas que achavam que havia feito diferença, e validaram os resultados da experiência.

Apesar de todos terem expressado opinião favorável ao treino, a pouca divulgação de seus benefícios, aliada à dificuldade de encontrar profissionais qualificados dedicados ao esporte amador, dificilmente fará com que os participantes desta pesquisa modifiquem sua prática esportiva.

Os resultados apontados pelo estudo mostram que o treinamento ideal deve integrar os treinos técnico e mental que, aliados ao físico, podem elevar o patamar da performance, desenvolvendo as diferentes competências e habilidades necessárias à prática esportista.

REFERÊNCIAS

- CYRINO, E. S. et.al. Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n.1, p.41-46, jan. 2002. Disponível em: http://www.poslato.ucb.br/mestradoef/RBCM/10/10%20-%201/c_10_1_6.pdf Acesso em 14 set. 2010.
- DE LA PENA, D.; KHOO, A.; MURRAY, N. P. Paradoxical-Success Imagery in the Field. **Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity**, v.5, n.1, art. 1, 2010. Disponível em: http://www.bepress.com/cgi/viewcontent.cgi?context=jirspa&article=1045&date=&mt=MTI4OTQxMjI2NA==&access_ok_form=Continue Acesso em: 9 nov. 2010.
- GOULD, D.; FLETT, M. R.; BEAN, E. Mental preparation for training and competition. In: BREWER, B. W. (Ed.). **Sports Psychology**. West Sussex: Wiley-Blackweel, c2009. p.53-63.
- HALL, N. D.; FISHBURNE, G. J. Mental imagery research in physical education. **Journal of Imagery Research in Sports and Physical Activity**, v.5, n.1, art. 3, 2010. Disponível em: http://www.bepress.com/cgi/viewcontent.cgi?context=jirspa&article=1045&date=&mt=MTI4OTQxMjI2NA==&access_ok_form=Continue Acesso em: 9 nov. 2010.
- KISS, M. A. P. D. M. et al. Desempenho e talentos esportivos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo: USP, v.18, p. 89-100, ago. 2004. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rpef/v18esp70anos/v18p89.pdf> Acesso em: 14 set. 2010.
- KUCZYNSKI, K. M. **Os efeitos do treinamento mental através da imaginação nos níveis de cortisol salivar em atletas de voleibol**.
Dissertação de Mestrado, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2008.
Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/1884/19166/1/Dissertacao%20KATIA.pdf>
Acesso em: 3 nov. 2010.
- MELO, R. S. **Futsal: 1000 exercícios**. 4.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- MORAN, A. P. Attention, concentration and thought management. In: BREWER, B. W. (Ed.). **Sports Psychology**. West Sussex: Wiley-Blackweel, c2009. p.18-28.
- RUBIO, K. Imaginação e criação de estados mentais. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte** vol.2, n.1, jun. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100009&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 14 set. 2010.

SOUZA, A. P. S.; SCALON, R. M. O Treinamento Mental como uma variável significativa na performance de atletas e na aprendizagem de habilidades motoras. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 10, n.75, ago. 2004 Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd75/mental.htm> Acesso em: 28 out. 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2.ed. reimp. Porto Alegre: Artmed, 2006.

ANEXO 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

ANEXO 2

QUESTIONÁRIO

PESQUISA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO – CAMPUS BAIXADA SANTISTA CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MODELO DE TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO A SER APLICADO JUNTO A UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE FUTSAL

Você está sendo convidado a participar, como voluntário, da pesquisa: **“Efeito do Treinamento Mental no Desempenho de Praticantes de Futebol de Salão (Futsal)”**. No caso de você aceitar, por favor, assine ao final deste documento, que possui duas vias. Uma delas é sua e a outra do pesquisador responsável. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador (a) e/ou com a Instituição. Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e endereço do pesquisador principal, para esclarecimentos de dúvidas sobre o projeto e a participação do estudante. Abaixo estão descritas as informações referentes à pesquisa.

“Efeito do Treinamento Mental no Desempenho de Praticantes de Futebol de Salão (Futsal)”.

Esta pesquisa é um estudo que tem como objetivo avaliar os efeitos do treinamento mental de visualização na melhora de habilidade motora na prática de condução de bola no futebol de salão.

A pesquisa está dividida em três etapas. A primeira consiste num teste de condução de bola; após o teste serão aplicados, em quatro sessões e em dias alternados, treinamentos técnico, mental ou misto, dependendo da organização dos participantes em grupos; após os treinos, o teste inicial será reaplicado e os resultados obtidos nos dois testes serão estudados e comparados a fim de verificar eventuais melhoras no desempenho de condução de bola.

Os resultados da pesquisa poderão contribuir para esclarecer os atletas a respeito de alterações que possam, eventualmente, interferir na melhora da performance esportiva a partir da prática de treinamento mental.

Os dados colhidos serão utilizados única e exclusivamente para os objetivos propostos no estudo. As informações são confidenciais, podendo ser publicadas em congressos e revistas científicas, desde que mantido o sigilo em relação à identificação dos participantes da pesquisa.

Sua participação no estudo é voluntária e, mesmo que inicialmente aceite colaborar, poderá desistir a qualquer momento. Cabe esclarecer que sua identidade será preservada e que esta pesquisa não lhe trará desconfortos, riscos ou qualquer despesa.

Em qualquer etapa do estudo, é livre o acesso às informações coletadas e ao profissional responsável pela pesquisa para esclarecimento de qualquer dúvida.

O principal pesquisador é o Professor Dr. Ciro Winckler de Oliveira Filho, que pode ser encontrado no endereço: Av. Ana Costa, nº 95, Vila Mathias – Santos - SP; através do e-mail: cirowin@gmail.com ou pelos telefones: (13) 3161-3320, (13) 3232-2569.

Caso tenha alguma consideração ou dúvida em relação à ética desta pesquisa, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UNIFESP – Rua Botucatu, 572, 1º andar, cjt. 14, São Paulo – SP; telefone: (11) 5571-1062, fax: (11) 5539-7162 e e-mail: cepunifesp@epm.br.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____ RG _____, CPF _____, acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim pelo pesquisador, descrevendo o estudo Efeito do Treinamento Mental no Desempenho de Praticantes de Futebol de Salão (Futsal). Eu discuti com _____ sobre a minha decisão em participar nesse estudo.

Ficaram claros para mim quais são os propósitos da pesquisa, os procedimentos a serem realizados e seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade, e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso a tratamento hospitalar quando necessário.

Concordo voluntariamente com esse estudo, e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem que isto leve a qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Assinatura do sujeito ou responsável

Data ____/____/____

Assinatura da testemunha

Data ____/____/____

(Somente para o responsável do projeto):

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido do
sujeito de pesquisa ou representando legal
para a
participação neste estudo.

do responsável pela pesquisa

Data ____/____/____ Assinatura

Questionário:

Nome:

RG:

Data de nascimento:

Tempo de prática do futebol:

Qual a competição mais importante que já participou:

Teve alguma lesão recentemente:

Qual:

Prática atividade física quantas vezes por semana:

1 2 3 4 5 6 7 ou mais:

Quantas horas por dia:

Qual a intensidade:

Leve

Moderada

Vigorosa

Já realizou treinamento mental alguma vez: